

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مفهوم خواب و استراحت

F. Abdollahi , MSc of Nursing, Faculty of Nursing & Midwifery School, Qazvin University
of Medical Science

تعریف خواب و استراحت :

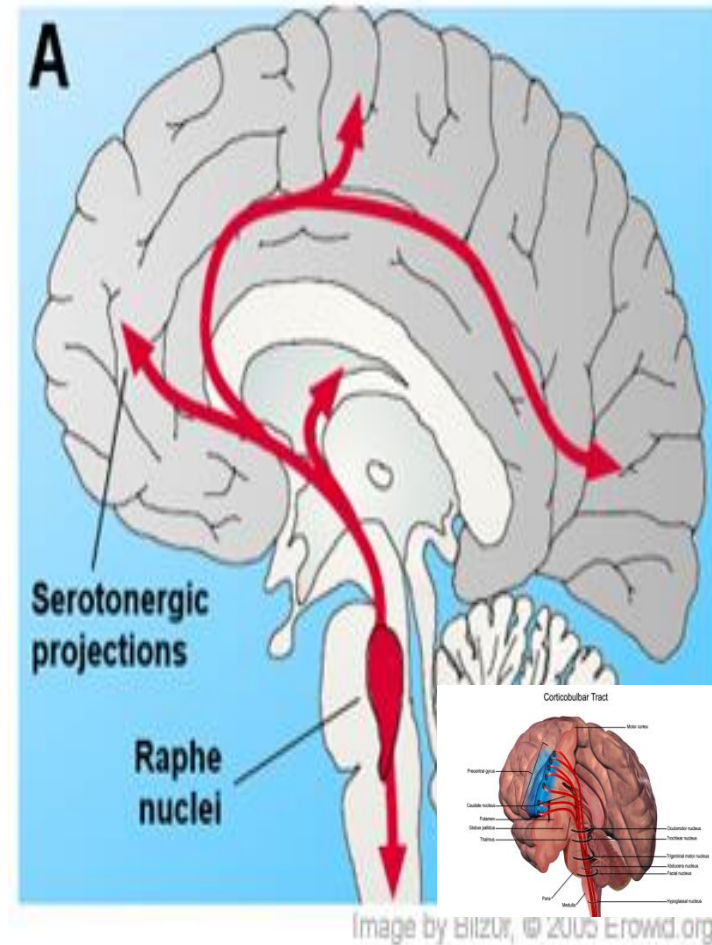
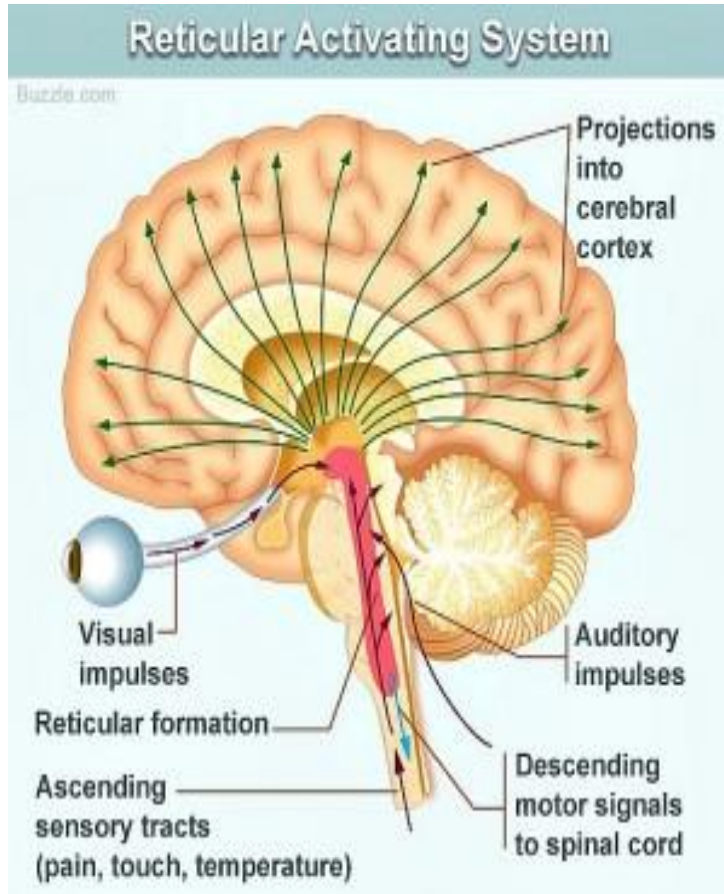


خواب فرآیند فیزیولوژیکی است که با دوره های طولانی مدت بیداری تغییر می کند و حاصل فعالیت سیستم عصب مرکزی است که با تغییرات سیستم های اعصاب محیطی، غدد درون ریز، قلبی - عروقی، تنفس و عضلانی همراه است.

استراحت احساس آرامی از نظر ذهنی و جسمی می باشد و تنها به فعالیت تکیه ندارد.

sl_p

فیزیولوژی خواب :



سیستم فعال کننده رتیکولار (RAS) :

محركات حسی بینایی، شنوایی، درد و لامسه و فعالیت های قشر مغز (تفکر و هیجان ها) را دریافت می کند و کاتکولامین ها از قبیل نوراپی نفرین را آزاد می کند و موجب حفظ بیداری و هوشیاری می شود.

سیستم هماهنگ کننده بولبار (BSR) :

آزاد سازی سروتونین از سلول های ویژه راف در پونز و مدولای مغز (ناحیه هماهنگ کننده بولبار) موجب خواب می شود.

سیرکادین ریتم :

ریتم ۲۴ ساعته شب و روز معروف به سیرکادین ریتم است.

Circa= approximately

Dian= day

Circadian= one day

تغییرات درجه حرارت بدن، ضربان قلب، ترشح هورمون ها و خلق تحت تاثیر این ریتم ۲۴ ساعته قرار دارد.



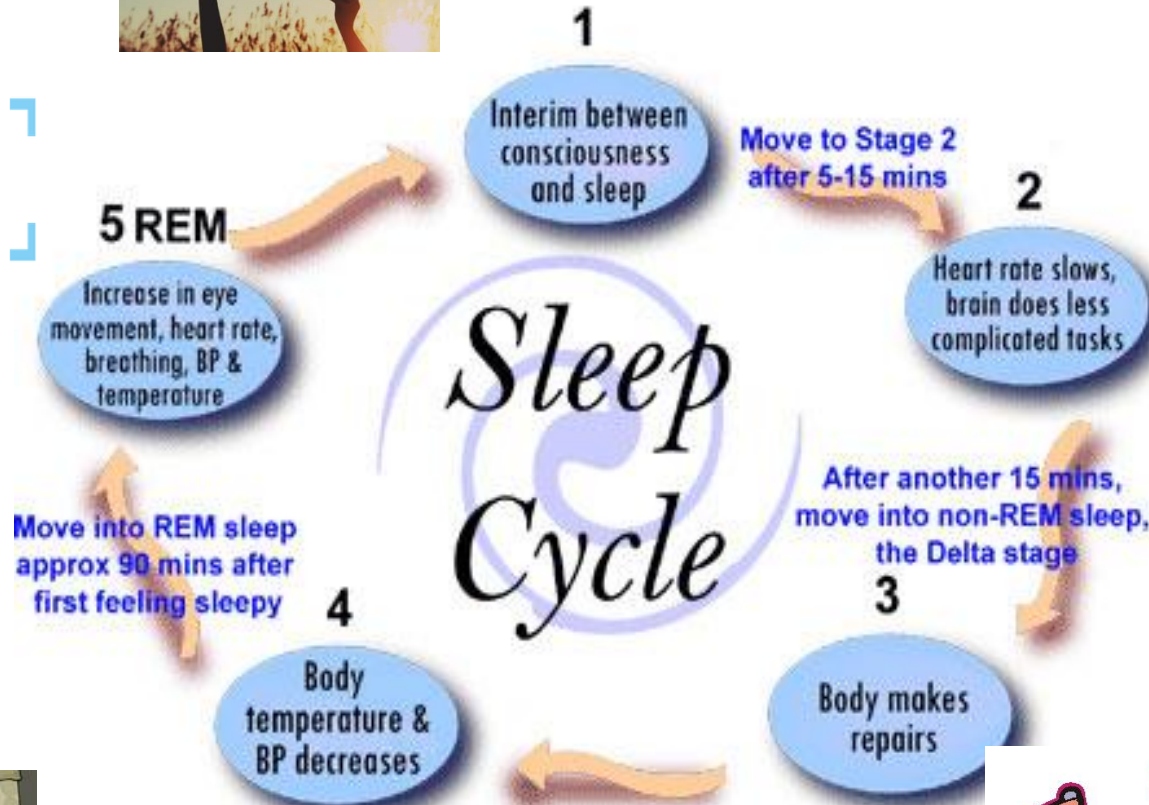
ساعت بیولوژیکی :

هر فردی دارای ساعتی است که خوابش را هماهنگ می کند.

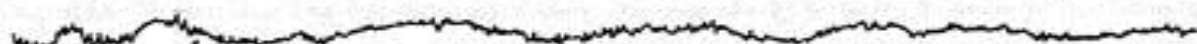
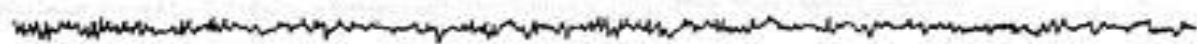
چرخه ی خواب :



LEARNING TO SLEEP



مرحلة ١



حركات چشم

موج مغزی

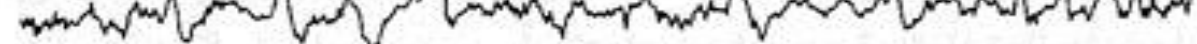


مرحلة ٢

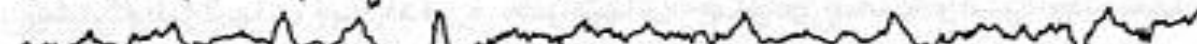


حركات چشم

موج مغزی

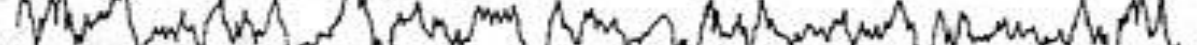


مرحلة ٣

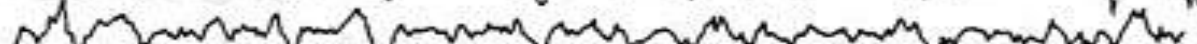


حركات چشم

موج مغزی

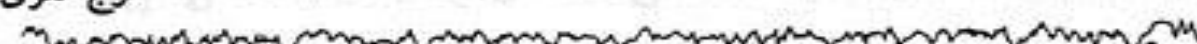


مرحلة ٤

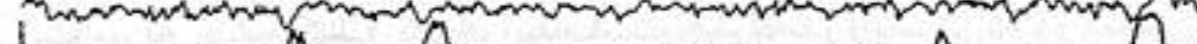


حركات چشم

موج مغزی

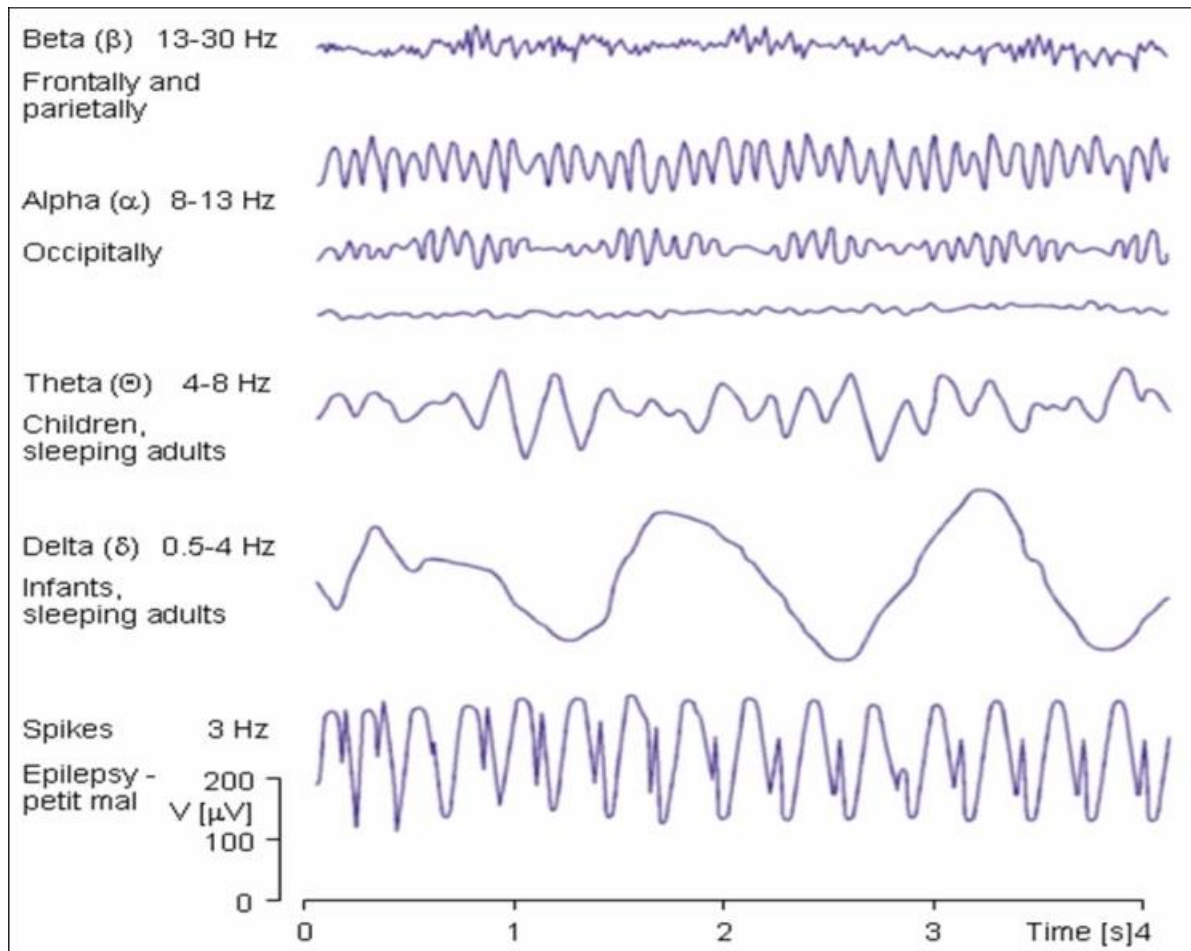


خواب
REM

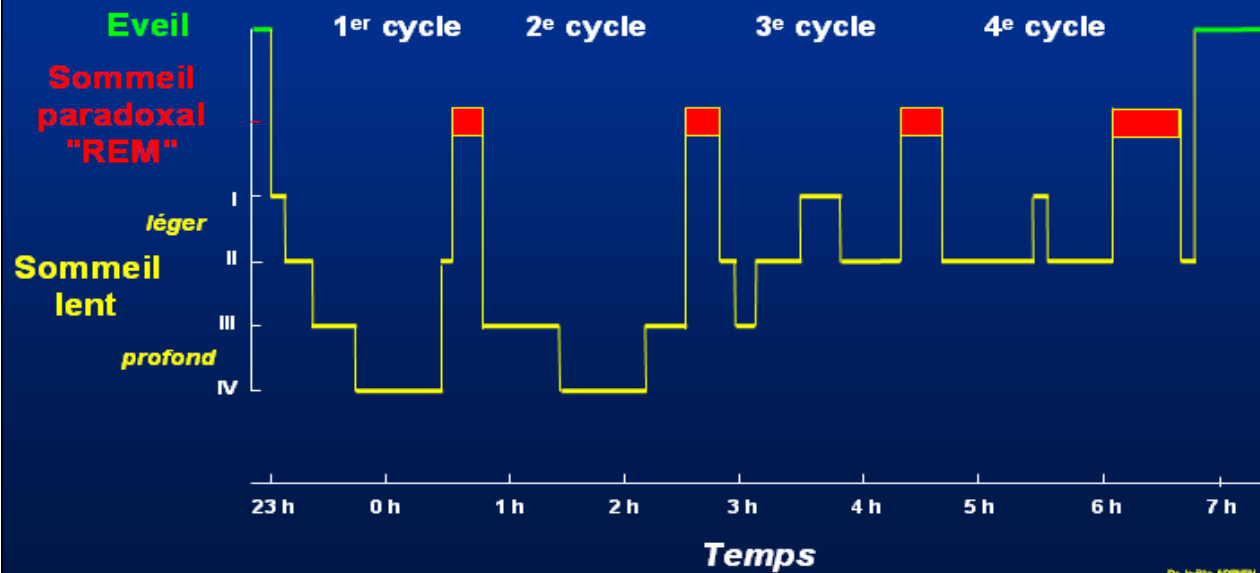


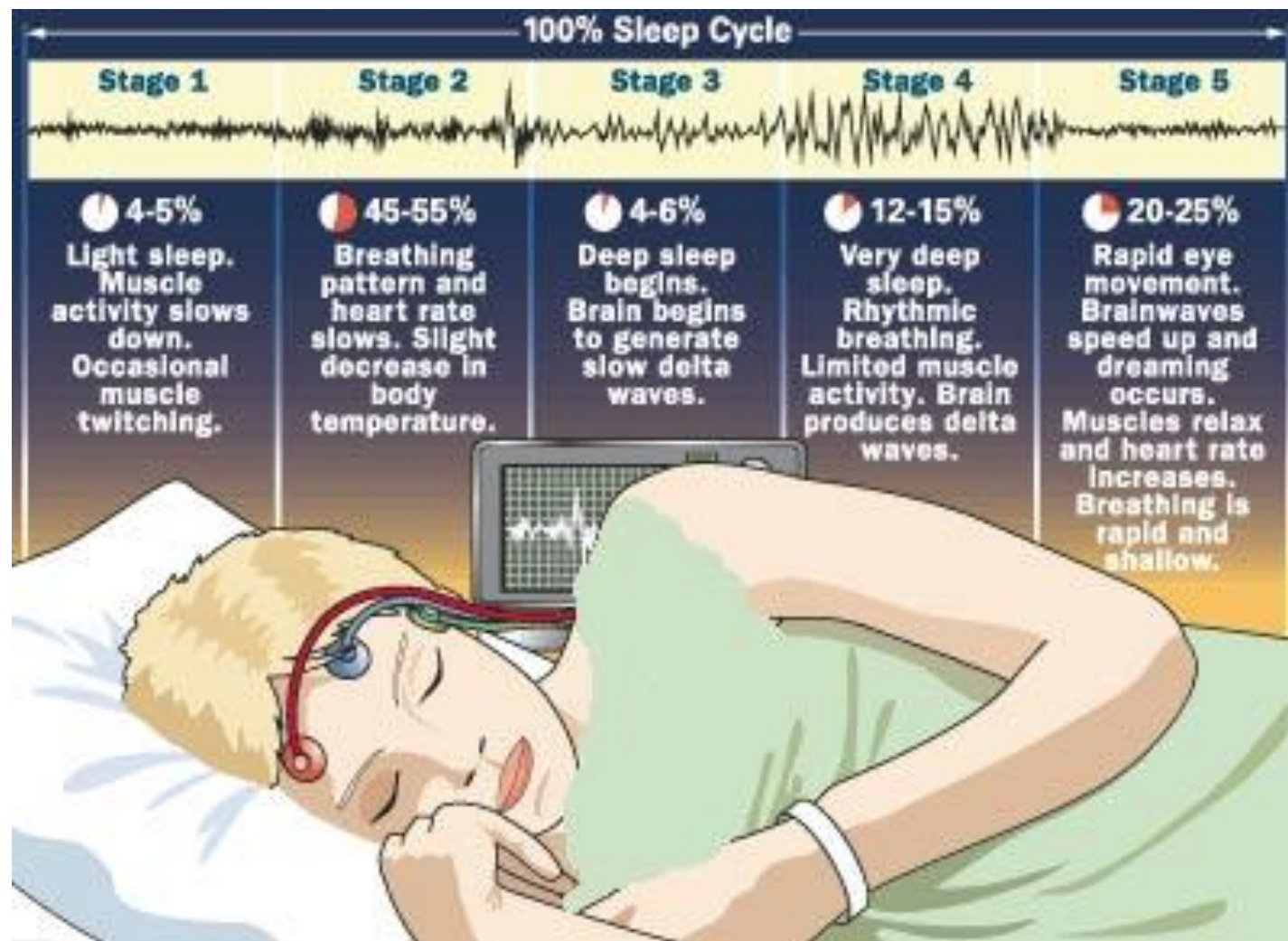
حركات چشم





Déroulement d'une nuit de sommeil (hypnogramme)





خواب با دوره قبل از خواب (۳۰-۱۰ دقیقه) شروع می شود.

در زمان خواب فرد به طور معمول ۴-۶ چرخه کامل خواب را طی می کند که هر کدام از ۴ مرحله NREM و یک مرحله REM تشکیل شده است. الگوی چرخه خواب معمولاً از مرحله ۴ به مرحله ۳ و ۲ و سپس دوره REM پیشرفت می کند.

با هر چرخه خواب موفق مرحله ۳ و ۴ کوتاه می شود و REM طولانی تر می گردد.

مرحله اول NREM:

سبک ترین مرحله از خواب است. افراد با محرکات حسی از قبیل صدا به آسانی از خواب بیدار می شود. این مرحله چند دقیقه طول می کشد.

مرحله دوم NREM:

این مرحله حدود ۲۰-۱۰ دقیقه طول می کشد و عضلات شل می شود و عملکرد بدن کاهش می یابد. تحریک پذیری در این مرحله نسبتاً آسان است.

مرحله سوم NREM:

مراحل اولیه خواب عمیق است که فرد به سختی بیدار می شود. علایم حیاتی کاهش می یابد و این مرحله حدود ۳۰-۱۵ دقیقه طول می کشد.

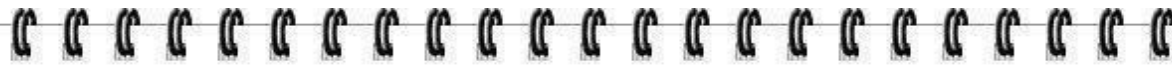
مرحله چهارم NREM:

عمیق ترین مرحله خواب است که بیدار کردن فرد بسیار مشکل است. علایم حیاتی کاهش می یابد و حدود ۳۰-۱۵ دقیقه طول می کشد.

خواب REM:

معمولا ۹۰ دقیقه بعد از خواب شروع می شود و به مدت ۲۰ دقیقه طول می کشد. رویاهای واضح در این مرحله دیده می شود و بیدار کردن فرد سخت است و عضلات شل می شود.





الگوهای خواب در مراحل تکاملی:

نوزادان :

✓ به طور متوسط ۱۶ ساعت می خوابند.

✓ چرخه خواب آنها ۴۰-۵۰ دقیقه است.

✓ بعد از ۱-۲ چرخه بیدار می شوند.

✓ تقریباً ۵۰٪ خواب آنها مرحله REM است .



پیش دبستانی:

✓ میانگین خواب ۱۲ ساعت (۲۰٪ REM)

✓ کابوس های شبانه



سنین مدرسه:

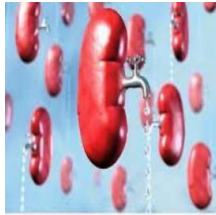
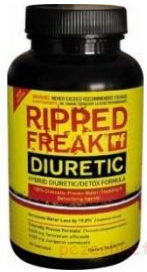
✓ میانگین خواب از ۹-۱۲ ساعت متغیر است.

میانسالی:

✓ مراحل عمیق خواب در آنها کاهش می یابد و اکثرا از بی خوابی شکایت می کنند.

عوامل موثر بر خواب:

- ✓ داروها و مواد غذایی
- ✓ سبک زندگی
- ✓ سن
- ✓ محیط فیزیکی
- ✓ بیماری جسمی



www.RPSI.ir

موسسه خدمات دارویی رضوی



مطالعات آزمایشگاهی خواب جهت تشخیص اختلالات خواب :



اختلالات خواب :

دیس سومنیا:

اختلال در شروع و حفظ خواب یا خواب آلودگی شدید



به سه گروه تقسیم می شوند:

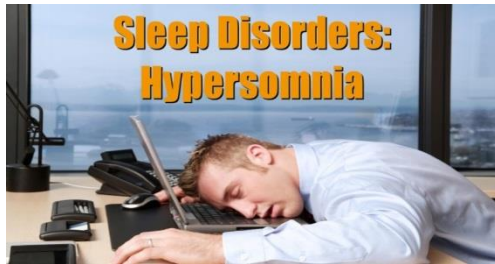
- ۱- اختلال داخلی (بی خوابی ، افزایش خواب)
- ۲- اختلال خارجی
- ۳- اختلال سیرکادین



اختلالات افزایش خواب شامل:

الف: نارکولپسی

- ✓ خواب آلودگی روزانه
- ✓ فلج خواب
- ✓ کاتاپلکسی



ب: آپنه انسدادی خواب و آپنه مرکزی خواب

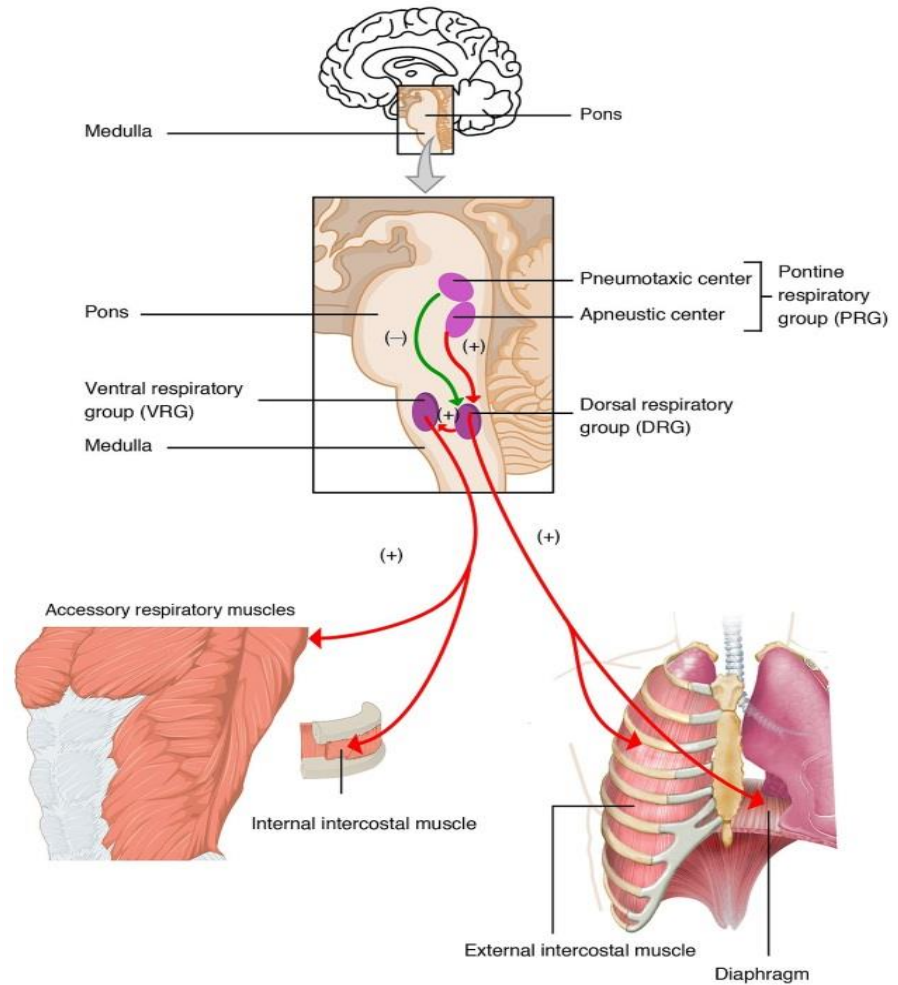
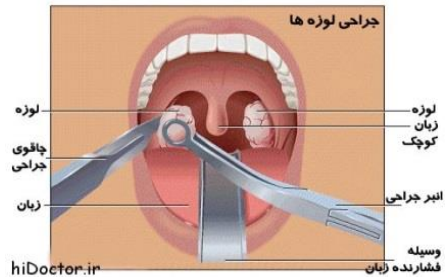
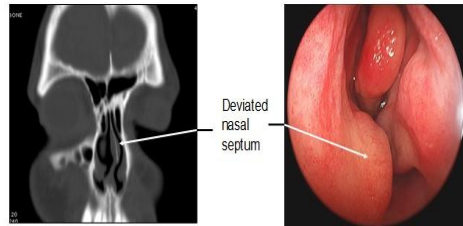
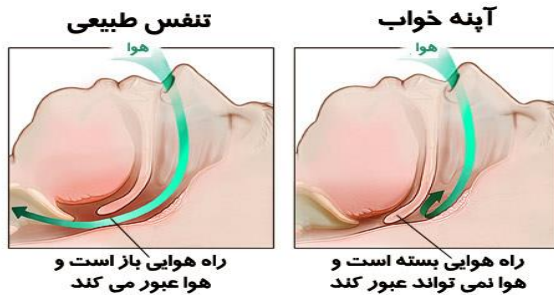
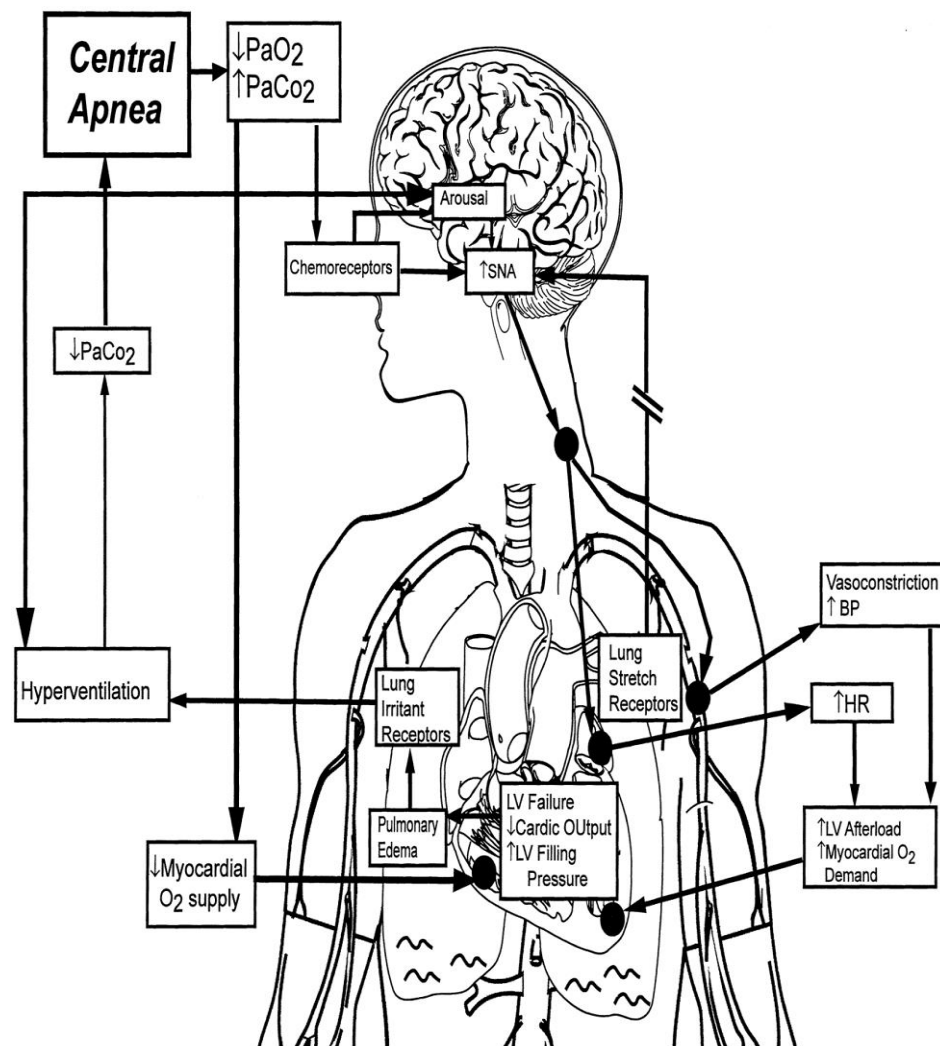
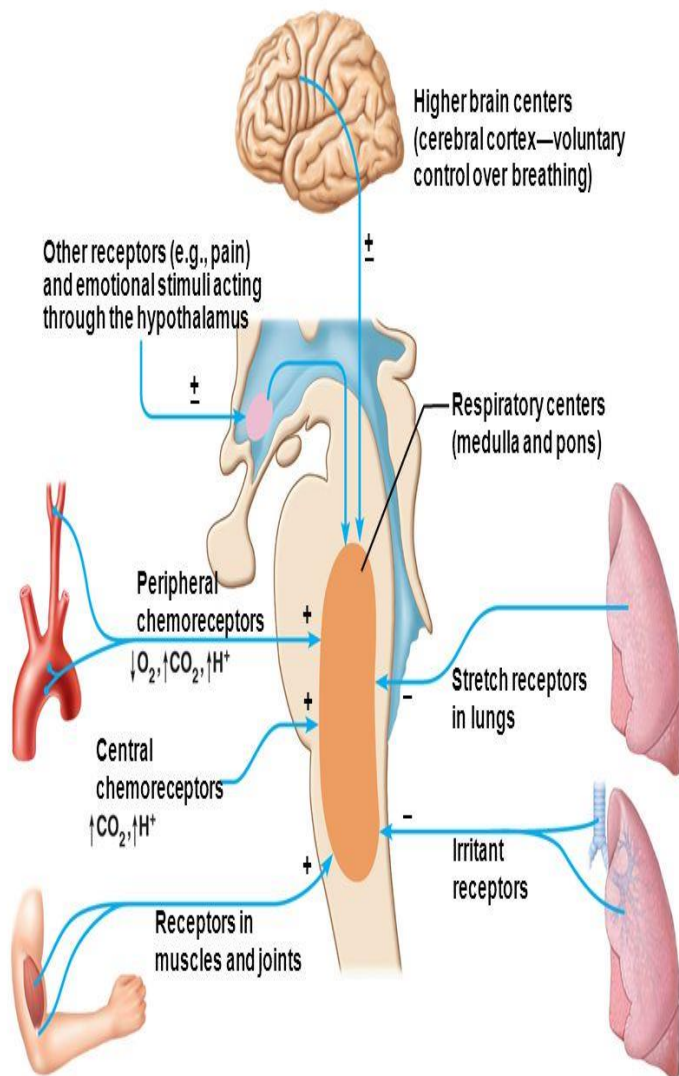


Figure 22.24 Neural and chemical influences on brain stem respiratory centers.





پاراسومنیا:

رفتارهای آشفته ای که معمولاً هنگام خواب رخ می دهد.

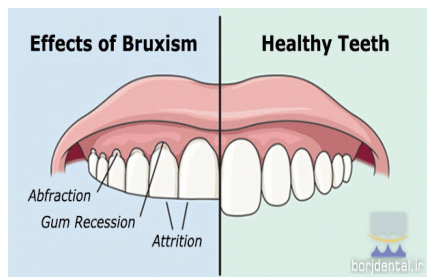
✓ سومانابولیسیم

✓ ناکچوریا

✓ بروکیسم

✓ کابوس (Night mare disorder)

✓ وحشت شبانه (Sleep terror disorder)



***Are you
urinating
frequently
at night?***

© 2013 PyroEnergen.com





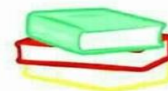
اثرات کم خوابی بر بدن



سرماخوردگی



دردهای معده



اختلال در یادگیری



کج خلقی
تغییر خلق و خو



سردرد و میگرن



اختلال در بینایی



اضافه وزن



فرآیند پرستاری جهت بهبود خواب

بررسی:

- ✓ ارزیابی عادات خواب و الگوی خواب
- ✓ ارزیابی مشکلات خواب (مدت، عوامل تسریع کننده و تاثیر آن روی مددجو)
- ✓ محیط خواب
- ✓ بیماری جسمی و روانی (افسردگی، مانیا، بیماری مزمن تنفسی، داروها و عمل جراحی)

تشخیص های پرستاری:

- ✓ اختلال در الگوی خواب در رابطه با عوامل محیطی و داروها
- ✓ الگوی تنفسی غیر موثر در رابطه با چاقی، آسیب عصبی مرکز تنفسی
- ✓ کمبود آگاهی در رابطه با راه های بهبود خواب
- ✓ محرومیت از خواب در رابطه با تداوم بهداشت ناکافی خواب، محرک های محیطی
- ✓ خستگی در رابطه با خواب ناکافی
- ✓ گیجی حاد در رابطه با بی خوابی

و...

برنامه ریزی:

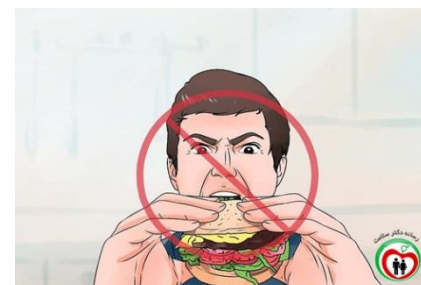
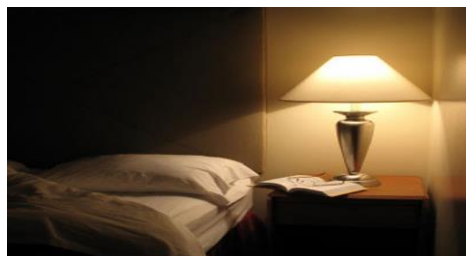
اهداف و برآیندها بر اساس تک تک تشخیص های پرستاری برای بیمار برنامه ریزی می گردد.

به طور مثال برای تشخیص پرستاری اختلال در الگوی خواب در رابطه با عوامل محیطی و داروها

اهداف:

مددجو عوامل مختل کننده خواب را شناسایی نماید
مددجو طی ۴ هفته تغییراتی در اتاق خواب جهت بهبود خواب خواهد داد.
تعداد دفعات بیدار شدن در خواب به کمتر از دو بار در طی ۴ هفته خواهد رسید.

اقدامات پرستاری در راستای بهبود خواب





SLEEPING WELL:

The Most Important Things You Can Do To Promote Good Sleep



GET REGULAR SUNLIGHT

Spend some time in the sun early in the day and work near a window to support your internal clock.



EAT HEALTHY

Eat a balanced diet with a variety of whole foods and plenty of pure water throughout the day.



KEEP A REGULAR SLEEP SCHEDULE

Consistency is helpful for regulating circadian rhythms and staying well-rested.



MODERATE ALCOHOL USE

Make last call at least 3 hours before bed as alcohol affects both REM and slow wave sleep.



TIME CAFFEINE RIGHT

Caffeine lasts up to 12 hours in your body, meaning consuming it after lunchtime could affect sleep.



GET EXERCISE

Regular moderate exercise helps boost energy and supports more restful sleep.



SET YOUR BEDROOM FOR SUCCESS

Use a supportive and comfortable mattress, keep rooms cool and dark, and give electronics the boot.

AMERISLEEP BLOG
Oversleeping: The Effects & Health Risks of Sleeping Too Much

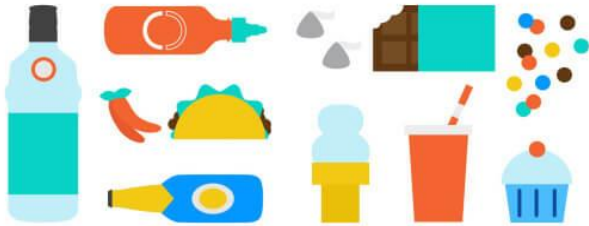
AMERISLEEP



FOODS THAT CAUSE INSOMNIA

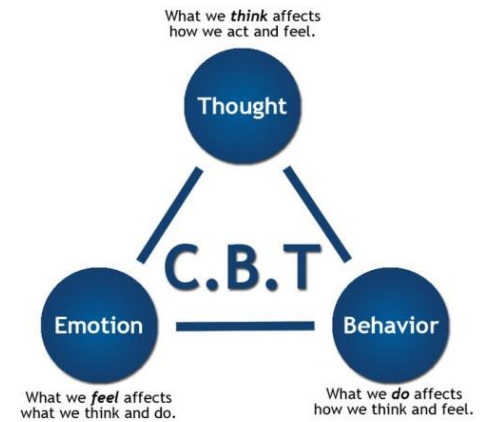
SPICY FOODS can cause heartburn or indigestion that keeps you awake.

CHOCOLATE can contain caffeine that keeps you perky in the wee hours.



ALCOHOL may relax you, but it prevents you from sleeping well. And it'll make you have to use the bathroom a lot!

SUGAR may cause you to wake up craving more once it leaves your system.



ارزشیابی



از توجه شما متکرم

